

A top-down view of a light-colored ceramic bowl filled with chickpeas and broccoli florets. The bowl is set on a light green wooden surface. In the background, there is a glass of yellow oil and a green-handled knife.

BRÓCOLI BIO CON GARBANZOS

Ingredientes

1 brócoli Bio Actiture

1 bote de garbanzos

½ cebolla

1 cucharada de harina

Agua

Aceite de oliva

Sal

Preparación

1. En una cazuela a fuego medio con un poco de aceite pochamos media cebolla picada y le añadimos sal.
2. Cuando la cebolla comience a dorarse añadimos una cucharada de harina, la tostamos un poco y añadimos un bote de garbanzos en conserva sin escurrir.
3. En el mismo bote de conserva llenamos un par de dedos de agua, lo añadimos a la cazuela y rectificamos de sal. Tendremos que dejar los garbanzos en el fuego unos 15 minutos.
4. Cortamos un brócoli bio Actiture en floretes y los ponemos a hervir en una olla con agua y sal entre 3 y 5 minutos.
5. Escurrimos muy bien el brócoli con agua fría para cortarle la cocción y lo añadimos a los garbanzos cuando ya estén prácticamente cocinados.
6. Mezclamos con cuidado para que se repartan bien los ingredientes, añadimos un poco de sal si lo vemos necesario y servimos.